

## IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA DALAM MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA SERAPUH ABC

Agil Maritho Lauchan<sup>1\*</sup>, Atika Ayu Hariyanti<sup>2</sup>, Dea Purnama Sari<sup>3</sup>, Dwi Azura<sup>4</sup>,  
Fitriani Pramita Gurning<sup>5</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Corresponding Author : maritholauchanagil@gmail.com

### ABSTRAK

Posyandu Lansia (Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia) merupakan salah satu layanan kesehatan di Indonesia yang berfokus pada kesehatan para lansia. Dalam konteks pencegahan hipertensi, Posyandu Lansia memainkan peran penting melalui berbagai program. Tujuan penelitian untuk menganalisis implementasi posyandu lansia dalam mencegah penyakit hipertensi pada lansia di Desa Serapuh ABC, Kecamatan Padang Tualang, Kabupaten Langkat. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan melaksanakan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lansia. Hasil pelaksanaan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia didapatkan bahwa klasifikasi tekanan darah normal sebanyak 5 orang, dan pre hipertensi sebanyak 12 orang, serta yang terkena hipertensi 13 orang terdiri hipertensi stage I sebanyak 5 orang dan hipertensi stage II sebanyak 8 orang. Pada pengukuran IMT didapatkan, IMT normal 6 orang, IMT kelebihan berat badan 9 orang, obesitas I 9 orang, dan obesitas II 6 orang. Program posyandu lansia yang dilaksanakan yaitu pemeriksaan IMT, penyuluhan, senam lansia, dan PMT atau pemberian makanan tambahan. Posyandu Lansia (Pos Pelayanan Terpadu untuk Lansia) dapat mencegah hipertensi karena menyediakan layanan kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Posyandu lansia juga menawarkan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Deteksi dini terhadap peningkatan tekanan darah memungkinkan intervensi lebih awal, sehingga hipertensi dapat dicegah atau dikelola dengan baik. Adanya kegiatan posyandu lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia agar mencegah datangnya suatu penyakit pada lansia.

**Kata kunci** : hipertensi, lansia, posyandu lansia, tekanan darah

### ABSTRACT

*Posyandu Lansia is one of the health services in Indonesia that focuses on the health of the elderly. In the context of hypertension prevention, Posyandu Lansia plays an important role through various programs. The purpose of the study was to analyze the implementation of the elderly posyandu in preventing hypertension in the elderly in Serapuh ABC Village, Padang Tualang District, Langkat Regency. The method in this study uses descriptive qualitative with the implementation of the Integrated Service Post (Posyandu) for the elderly. The results of the implementation of the Elderly Integrated Service Post (Posyandu) found that the classification of normal blood pressure was 5 people, and pre-hypertension was 12 people, and those affected by hypertension were 13 people consisting of stage I hypertension as many as 5 people and stage II hypertension as many as 8 people. In the measurement of BMI obtained, normal BMI is 6 people, overweight BMI is 9 people, obesity I is 9 people, and obesity II is 6 people. The elderly posyandu program carried out is IMT examination, counseling, elderly gymnastics, and PMT or provision of additional food. Posyandu Lansia can prevent hypertension as it provides health services that focus on the prevention and management of chronic diseases such as hypertension. Posyandu lansia also offers regular blood pressure checks. Early detection of elevated blood pressure allows for earlier intervention, so that hypertension can be prevented or properly managed. The existence of elderly posyandu activities can improve the health status of the elderly and improve the quality of life of the elderly in order to prevent the arrival of a disease in the elderly.*

**Keywords** : hypertension, elderly, elderly posyandu, blood pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi tidak jarang ditemukan tanpa gejala dan penderitanya banyak yang tidak mengetahui akan hal tersebut sehingga tidak jarang dinamakan pembunuh gelap atau *silent killer*. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terjadi selama bertahun-tahun dengan memerlukan proses penyembuhan atau pengendalian manifestasi klinis dengan waktu yang lama (Fiola,2023). Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah  $\geq 140$  mmHg dan pembacaan tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut adalah  $\geq 90$  mmHg (Fitri,2023). Maka pencegahan dalam pengendalian diagnosis hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko terjadinya hipertensi sehingga angka kejadian hipertensi berkurang. Faktor risiko menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu tidak dapat dimodifikasi (genetik, gender, usia) dan bisa dimodifikasi (pola makan, obesitas, merokok, latihan fisik, stress) (Fiola,2023).

Salah satu masalah kesehatan hipertensi yang umum ditemui yaitu pada lansia, maka perlu dilakukan program kegiatan posyandu lansia. Usia lanjut (lansia) adalah sebuah tahapan hidup seseorang yang akan dialami oleh setiap manusia. *World Health Organization* (WHO) membagi lansia ke dalam 4 kelompok yaitu: *Middle Age*, *Elderly*, *Young Old*, *Old* dan *Very Old*. Diketahui berdasarkan hasil survei sebelumnya penduduk di Indonesia akan mencapai 318,96 juta jiwa dan diantaranya terdapat jumlah perkiraan 63,71 juta penduduk lansia (Amalia & Sjarqiah, 2023). Posyandu lanjut usia adalah realisasi pelayanan kesehatan berbasis masyarakat pada kelompok lanjut usia. Menurut undang-undang no 13 tahun 1998 posyandu lanjut usia merupakan pelayanan yang menitikberatkan pada kesehatan fisik dan psikologis agar lanjut usia lebih sejahtera. Kegiatan posyandu lansia dilaksanakan setiap bulan yang mencakup pelayanan kesehatan fisik dan psikologis. Pelayanan kesehatan bertujuan agar lanjut usia dapat mengetahui kondisi tubuhnya dan melakukan pencegahan apabila terdapat gejala penyakit. Pelayanan psikologis tujuannya agar mereka selalu merasa bahagia sehingga lebih percaya diri, tidak stres dan tidak mudah sakit. Pelayanan rohani dilakukan dengan cara memberikan bimbingan rohani (Sri putri, 2023). Sedangkan kegiatan di Desa Serapuh ABC melakukan program posyandu setiap 3 bulan sekali pada hari Rabu. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada lansia, pemberian makanan tambahan (PMT) seperti telur dan susu, dan penyuluhan, serta senam lansia (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan bahwa dalam pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) klasifikasinya terdiri dari  $< 18,5$  dikategorikan sebagai berat badan kurang,  $18,5-22,9$  dikategorikan sebagai berat badan normal,  $23-24,9$  dikategorikan kelebihan berat badan, dan  $25, 29,9$  dikategorikan obesitas I, serta  $< 30$  dikategorikan obesitas II. (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putu Ardhyana Yogeswara, EtyRetno Setyowati, Siti Ruqayyah, Deny Sutrisna Wiatma (2023), bahwa adanya hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hipertensi didapatkan nilai p-value 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dan nilai korelasi adalah sebesar 0,671 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan hipertensi pada pasien di Puskesmas Gerung Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi IMT seseorang maka tekanan darah akan meningkat. Indeks Massa Tubuh adalah perbandingan standar berat badan terhadap tinggi badan yang sering digunakan sebagai indikator kesehatan secara umum.

Desa Serapuh ABC merupakan salah satu desa yang terletak di daerah kecamatan Padang Tualang, kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Desa Serapuh ABC ada di tahun 1958 sebelum itu desa ini disebut desa Ampuh yang memiliki 3 Kampung Serapuh A, B, C. Pada tahun 1958

desa ini terbentuk dengan menggabung 3 kampung tersebut. Serapuh ABC merupakan klasifikasi swadaya dan memiliki 4 dusun terdiri dari Dusun I, II, III, IV. Jumlah seluruh masyarakat di desa Serapuh ABC 2.193 orang dan 662 KK.

Berdasarkan hasil dari Riskesdas 2023 di Indonesia terdapat jumlah penyakit Hipertensi mencapai 598.983 orang. Prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk umur lansia dari 65-74 tahun yang berjumlah 40.413 orang. Sedangkan Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara pada tahun 2023 mencapai 29.989 orang (Riskesdas, 2023). Dari hasil data primer Survey Mawas Diri (SMD) di Desa Serapuh ABC penyakit tidak menular Hipertensi berjumlah 37 orang dari 84 responden yang dihitung menggunakan rumus *lameshow*, sedangkan dari hasil data skunder Puskesmas Tanjung Selamat terdapat 10 penyakit terbesar dan jumlah penyakit yg terbanyak yaitu hipertensi berjumlah 950 orang, dan hasil bidan desa serapuh ABC setiap bulannya penyakit terbesar yaitu hipertensi yang berjumlah 25 orang dalam kunjungan (Puskesmas Tanjung Selamat 2023).

Tujuan penelitian untuk menganalisis implementasi posyandu lansia dalam mencegah penyakit hipertensi pada lansia di Desa Serapuh ABC, Kecamatan Padang Tualang, Kabupaten Langkat.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan melaksanakan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lansia. Tujuan pelaksanaan posyandu ini untuk pemeriksaan penyakit hipertensi dengan melakukan cek tekanan darah dan pencegahan hipertensi seperti melakukan penyuluhan, senam lansia, dan PMT atau pemberian makanan tambahan. Penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan pelayanan posyandu yang dilaksanakan kader dan mahasiswa sebagai upaya *promotive, preventif dan rehabilitative* di wilayah Desa Serapuh ABC, Kecamatan Padang Tualang, Kabupaten Langkat. Adapun jumlah informan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi pustaka dan studi lapangan. Langkah-langkah analisis data adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## HASIL

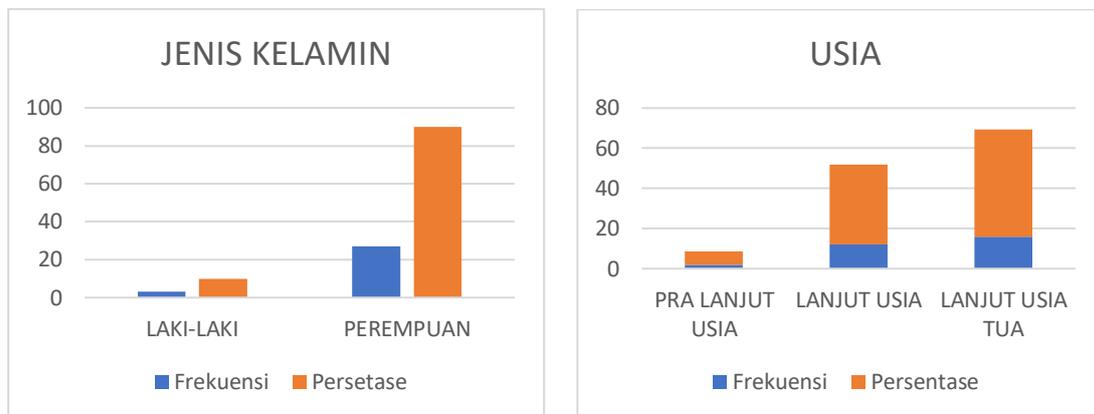
Posyandu lansia diadakan di Desa Serapuh ABC tepatnya di kantor Balai Desa pada tanggal Rabu, 21 Agustus 2024. Kegiatan ini dilakukan oleh Bidan Desa berkerja sama dengan mahasiswa UINSU. Adapun kegiatan ini dihadiri 30 orang dengan kategori pra lanjut usia, lanjut usia, dan lanjut usia tua. Menurut UU No. 13 Tahun 1998 lansia dikategorikan menjadi tiga kelompok, yakni: pra lanjut usia dengan rentang umur 55-64 tahun, lanjut usia dengan rentang umur 65-70 tahun, dan lanjut usia tua dengan umur >70 tahun. Tujuan kegiatan posyandu lansia untuk pemeriksaan tekanan darah dan menanggulangi hipertensi.

Berdasarkan data pada grafik 1 distribusi karakteristik jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 27 orang dengan persentase 90%, serta karakteristik laki-laki sebanyak 3 orang dengan persentase 10%. Berdasarkan usia dengan karakteristik pra lanjut usia sebanyak 2 orang atau 6,7%, karakteristik lanjut usia sebanyak 12 orang atau 40%, serta karakteristik lanjut usia tua dengan frekuensi 16 orang atau 53,3%.

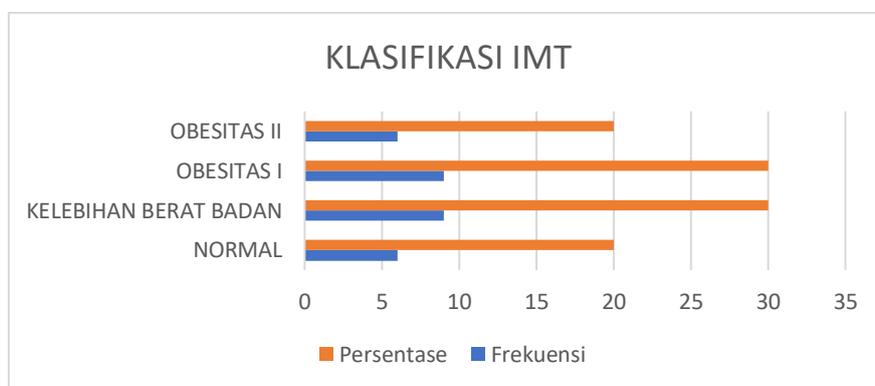
Berdasarkan grafik 2 klasifikasi IMT dibagi menjadi 4, yaitu normal, kelebihan berat badan, obesitas I, serta obesitas II. Karakteristik IMT normal sebanyak 6 orang atau 20%, IMT kelebihan berat badan sebanyak 9 orang atau 30%, IMT obesitas I sebanyak 9 orang atau 30%, serta IMT obesitas II sebanyak 6 orang atau 20%.

Berdasarkan grafik 3 klasifikasi tekanan darah pada lansia dibagi menjadi 4 yaitu, normal, pre hipertensi, hipertensi stage 1, serta hipertensi stage 2. Karakteristik tekanan darah normal

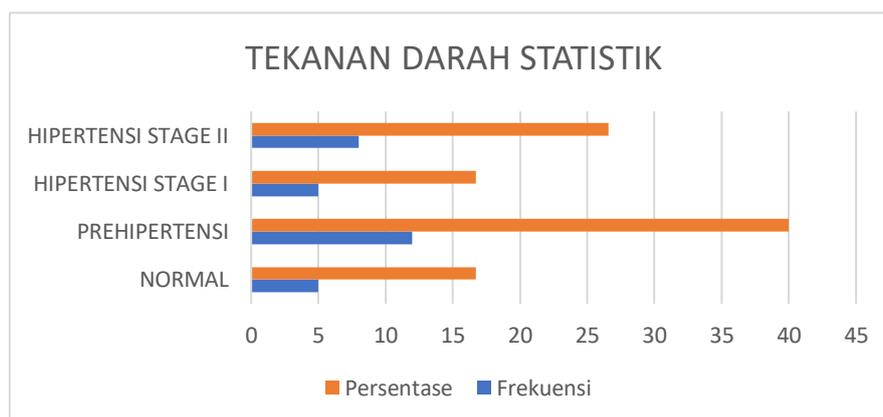
sebanyak 5 orang dengan persentase 16,7%, pre hipertensi sebanyak 12 orang atau 40%, hipertensi stage 1 sebanyak 5 orang atau 16,7%, serta hipertensi stage 2 sebanyak 8 orang atau 26,7%.



Grafik 1. Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Desa Serapuh ABC



Grafik 2. Klasifikasi IMT Lansia di Desa Serapuh ABC



Grafik 3. Klasifikasi Tekanan Darah Lansia di Posyandu Desa Serapuh ABC

## PEMBAHASAN

Terkait hasil yang didapatkan bahwa klasifikasi tekanan darah normal sebanyak 5 orang, dan prehipertensi atau ialah kondisi kesehatan yang terjadi ketika tekanan darah mengalami kenaikan, tetapi tidak cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai hipertensi sebanyak 12 orang, serta yang terkena hipertensi 13 orang terdiri hipertensi stage I sebanyak 5 orang dan hipertensi stage II sebanyak 8 orang. IMT memiliki pengaruh dalam terkena hipertensi dikarenakan IMT

di atas normal lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah, karena lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah (Tendean, 2019). Dari hasil penelitian didapatkan, IMT normal 6 orang, IMT kelebihan berat badan 9 orang, obesitas I 9 orang, dan obesitas II 6 orang.

Hipertensi sebagai penyakit *silent killer* menjadi penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat disebabkan karena pola hidup dan kebiasaan sehari-hari. Penyakit ini jika dibiarkan akan menjadi masalah yang serius dan menyebabkan kematian (Nugraha & Choiriyah, 2024). Untuk itu, perlu dilakukan pencegahan sebagai langkah awal dalam mengatasi penyakit hipertensi. Implementasi dalam pencegahan hipertensi sangat penting dalam rangka pelaksanaan dan penerapan pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, pencegahan hipertensi yang sudah direncanakan bukan hanya sekedar omong kosong belaka. Implementasi juga harus diperhatikan dari awal sampai akhir kegiatan sehingga, mengetahui apakah tujuan awal diberlakukannya implementasi tersebut dapat tercapai atau tidak.

Salah satu implementasi yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu kegiatan posyandu lansia. Kegiatan ini juga dilakukan di Desa Serapuh ABC, Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. Posyandu lansia diberlakukan sebagai sarana pelayanan kesehatan bagi masyarakat lansia. Penyelenggaraan kegiatan ini membutuhkan keikutsertaan lansia, tenaga kesehatan, dan masyarakat lainnya dalam menyukseskan sampai tercapai tujuan yang diinginkan (Los, 2019). Dilakukannya proram posyandu lansia di Desa Serapuh ABC ini juga berkolaborasi bersama mahasiswa UINSU (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). Program ini memfokuskan pada kegiatan penyuluhan, pencegahan penyakit, serta peningkatan kesehatan para lansia. Tujuan dari proram ini adalah terjadi peningkatan derajat kesehatan untuk masyarakat lansia dalam mencapai masa tua yang berdaya guna dan bahagia di lingkungan keluarga dan masyarakat. Nantinya, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para lansia yang mengikuti program ini dan bisa dirasakan perbedaan untuk lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti program tersebut (Astuti, 2021).

**Tabel 1. Manfaat dan Tujuan Kegiatan Posyandu Lansia**

Tujuan	Manfaat
Peningkatan mutu dan pemerataan pelayanan kesehatan lansia.	menjaga derajat kesehatan fisik dan psikis lansia.
Meningkatkan keikutsertaan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan.	deteksi dini penyakit untuk lansia sehingga, dapat dicegah sejak awal
Meningkatkan sosialisasi masyarakat lansia.	wadah untuk meningkatkan komunikasi antar lansia yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan psikis dan menghilangkan stres.

### Kegiatan pada Program Posyandu Lansia Untuk Mencegah Hipertensi

Program posyandu lansia memiliki beberapa tahapan kegiatan mulai awal hingga akhir yang diharapkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan derajat kesehatan para lansia (Afandi et al., 2019). Dalam hal ini, tenaga kesehatan akan melakukan pencatatan terkait kegiatan yang dilakukan setiap bulannya sebagai tindakan pemantauan kesehatan lansia di daerah yang dilakukan program tersebut, salah satunya di Desa Serapuh ABC (Yunia & Wahyono, 2021). Posyandu lansia ini dilakukan di kantor Desa Serapuh ABC yang diikuti oleh bidan desa sebagai tenaga kesehatan yang bertanggung jawab atas kegiatan tersebut. Adapun jenis kegiatan pada program posyandu lansia yang dilakukan di Desa Serapuh ABC dibedakan menjadi empat, yaitu;

#### Pelayanan Kesehatan

Tahapan yang pertama yaitu pelayanan kesehatan. Pelayanan ini dilakukan sebagai langkah awal dengan cara pendaftaran, pencatatan dan kegiatan pemeriksaan kesehatan, antara lain. pendaftaran para lansia seperti pencatatan identitas, pencatatan keluhan yang dirasakan,

Bukan hanya itu, para lansia akan mendapatkan pemeriksaan kesehatan, seperti: pemeriksaan berat badan dan tinggi badan, dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu langkah penting dalam menangani hipertensi. IMT adalah ukuran yang digunakan untuk menilai apakah berat badan seseorang berada dalam kategori sehat, kekurangan berat badan, kelebihan berat badan, atau obesitas (Yunia & Wahyono, 2021). Pemeriksaan IMT membantu mengidentifikasi risiko hipertensi. Individu dengan IMT yang tinggi (overweight atau obesitas) memiliki risiko lebih besar mengalami tekanan darah tinggi. Ini karena peningkatan lemak tubuh, terutama di sekitar perut, dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah, yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Puspita, 2018).

### Penyuluhan

Pada penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai hipertensi seperti, definisi hipertensi, gejala hipertensi, dan pencegahan hipertensi (Istichomah, 2020). Dalam pemberian informasi tentang pencegahan hipertensi, salah satunya pemateri menyampaikan manfaat teh kulit rambutan sebagai hasil inovasi yang didapat oleh mahasiswa UINSU (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). Pemilihan teh kulit rambutan yang dilakukan oleh mahasiswa bukan tanpa alasan. Hal ini berdasarkan analisis situasi di Desa Serapuh ABC bahwasannya banyak masyarakat yang menanam pohon rambutan dan memiliki potensi untuk dijadikan teh kulit rambutan. Bukan hanya itu, dengan dijadikannya kulit rambutan menjadi teh dapat mengurangi sampah yang dibuang sembarangan.

Teh kulit rambutan mempunyai kandungan senyawa kalium yang bermanfaat dalam pencegahan penyakit hipertensi (Selpyani Sinulingga, 2023). Asupan kalium yang rendah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sebaliknya, tingkat kalium yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah. Untuk itu, konsumsi teh kulit rambutan menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan dalam pencegahan penyakit hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deasy, dkk pada tahun 2023 mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalium dengan tekanan darah pada usia lanjut. Namun, ada hal yang perlu diperhatikan untuk mengonsumsi teh kulit rambutan. Teh kulit rambutan tidak boleh diminum secara terus-menerus terutama untuk penderita tekanan darah rendah. Karena tingkat kalium yang begitu tinggi dapat menurunkan tekanan darah secara drastis yang berakibat pada kejadian hipertensi (Raihana, 2019).

### Senam Hipertensi

Kegiatan kedua yang dilakukan pada program posyandu lansia adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi, terutama pada lansia (Sukun et al., 2023). Selain itu membantu lansia mempertahankan atau menurunkan berat badan, yang penting untuk mengurangi beban pada jantung dan mengendalikan hipertensi. Tujuan utama senam ini adalah membantu mengendalikan dan menurunkan tekanan darah melalui aktivitas fisik yang aman dan terarah. Gerakan yang dilakukan dalam senam hipertensi termasuk berjalan di tempat, mengangkat kaki secara perlahan, menggerakkan tangan dan lengan, serta melakukan peregangan tubuh. Semua gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, tanpa memberikan tekanan berlebih pada jantung dan pembuluh darah (I Wayan Ambartana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini, Zulkifli & Adhitya (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi, dimana hasil uji statistik menunjukkan  $p = 0,000$  ( $<\alpha = 0,05$ ). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Izhar (2017), dimana hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistole lansia dengan  $p$  Value = 0,002, begitu

juga dengan hasil analisis bivariate tekanan darah diastole yaitu terdapat pengaruh tekanan diastole sebelum dan sesudah senam lansia dengan  $p$  Value = 0,003 ( $p < \alpha$ ).

### **PMT (Pemberian Makanan Tambahan)**

Pada kegiatan posyandu lansia yang dilakukan di Desa Serapuh ABC, para lansia yang datang diberikan makanan tambahan dengan memperhatikan nilai gizi yang dapat mendukung kesehatan para lansia, lanjut usia, dan lanjut usia tua (Pribakti, 2019). Makanan yang diberikan seperti, telur rebus dan susu sebagai PMT pendukung kegiatan posyandu. Telur mengandung antioksidan seperti lutein dan zeaxanthin yang dapat melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Antioksidan ini berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan mencegah pengerasan arteri (aterosklerosis), yang merupakan faktor risiko hipertensi (Yunia & Wahyono, 2021). Susu rendah lemak dan produk susu lainnya adalah komponen utama dalam *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), sebuah pola makan yang dirancang khusus untuk menurunkan tekanan darah. Pola makan DASH kaya akan buah, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak, yang semuanya membantu menurunkan tekanan darah (Harti Lubis, 2019).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk penderita hipertensi diperlukan sebagai bagian dari upaya mendukung pengelolaan dan pengendalian tekanan darah. PMT dirancang untuk memberikan asupan gizi yang seimbang dan khusus, sesuai dengan kebutuhan kesehatan penderita hipertensi (Pangaribuan et al., 2017). Dilansir dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai pencegahan penyakit hipertensi pada lansia, yakni sebagai berikut:

### **Pola Makan**

Pola makan sangat berdampak pada kondisi derajat kesehatan seseorang terutama lansia dikarenakan makanan menjadi sumber asupan gizi yang nantinya akan dipecah menjadi energi (Ahmad et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Manik (2020) bahwa ada hubungan antara pola makan atau jenis makanan yang dikonsumsi dengan tekanan darah pada seseorang. Jenis kandungan nutrisi yang dikonsumsi dari makanan akan mempengaruhi ketahanan tubuh seseorang. Oleh karena itu disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi untuk meningkatkan fungsi tubuh yang nantinya berdampak pada ketahanan seseorang dalam melawan penyakit (Ahmad et al., 2020). Adapun makanan yang baik dikonsumsi sebagai tindakan pencegahan hipertensi yaitu, sayur-sayuran, buah-buahan, dan mengurangi konsumsi garam berlebih.

### **Rutin Melakukan Olahraga Atau Aktivitas Ringan**

Olahraga sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan menghindari penyakit. Olahraga untuk para lansia bisa dilakukan dengan memulai aktivitas ringan seperti berjalan kaki, menyapu halaman, berenang, dan lain sebagainya (Rahmiati & Zurijah, 2020). Bukan hanya itu, olahraga juga dapat mencegah hipertensi dengan menurunkan kemungkinan risiko aterosklerosis yang menjadi salah satu penyebab hipertensi. Berdasarkan teori oleh Putriastuti (2017) bahwa dengan melakukan olahraga secara rutin memiliki efektivitas dalam mencegah hipertensi serta menurunkan risiko aterosklerosis (Putriastuti, 2017).

### **Kelola Stress**

Stres adalah hal yang sebaiknya harus dihindari untuk mencegah penyakit salah satunya hipertensi. Stres yang berlebihan bisa menjadi faktor risiko hipertensi dan berisiko lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang dapat mengelola stres dengan baik. Selain itu, stres juga menjadi awal mula semua penyakit berkembang di dalam tubuh seseorang (Sutoni & Cahyati, 2021). Menurut Hidayati dkk (2022) tingkat stres memicu peningkatan kebutuhan oksigen

dikarenakan aliran darah ke jantung mengalami penurunan. Hal ini nantinya akan berdampak terhadap jantung dengan memompa darah lebih banyak sehingga, memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Untuk itu diharapkan agar para lansia bisa mengelola stress di masa tua nya dan bisa menikmati hidup dengan baik dengan kelola stress (Hidayati et al., 2022).

Pada saat ini, hipertensi bukan lagi dialami oleh orang dewasa maupun lansia saja melainkan juga bisa dialami remaja. Hal ini disebabkan karena pola hidup yang kurang baik. Terlebih lagi jika seseorang mempunyai riwayat orang tua yang menderita hipertensi, maka akan semakin tinggi risiko terkena penyakit hipertensi. Seperti yang diketahui bahwa hipertensi menjadi penyakit yang tidak menular namun, dapat diturunkan ke generasi selanjutnya. Untuk itu, penting dalam menjaga kesehatan tubuh sejak dini dengan cara memperhatikan asupan makan, aktifitas fisik, dan kelola stress. Untuk para masyarakat lanjut usia, program posyandu lansia menjadi implementasi pencegahan hipertensi yang baik melalui tes kesehatan, penyuluhan dan kagiatan non kesehatan lainnya yang diharapkan mampu mencegah hipertensi dan meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya menjaga kesehatan.

## KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia didapatkan bahwa klasifikasi tekanan darah normal sebanyak 5 orang, dan pre hipertensi sebanyak 12 orang, serta yang terkena hipertensi 13 orang terdiri hipertensi stage I sebanyak 5 orang dan hipertensi stage II sebanyak 8 orang. Pada pengukuran IMT didapatkan, IMT normal 6 orang, IMT kelebihan berat badan 9 orang, obesitas I 9 orang, dan obesitas II 6 orang. Program posyandu lansia yang dilaksanakan yaitu pemeriksaan IMT, penyuluhan, senam lansia, dan PMT atau pemberian makanan tambahan. Posyandu Lansia (Pos Pelayanan Terpadu untuk Lansia) dapat mencegah hipertensi karena menyediakan layanan kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Posyandu lansia juga menawarkan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Deteksi dini terhadap peningkatan tekanan darah memungkinkan intervensi lebih awal, sehingga hipertensi dapat dicegah atau dikelola dengan baik. Lansia yang berisiko atau sudah memiliki hipertensi dapat dipantau secara berkala di Posyandu. Pemantauan ini, perubahan pola hidup dan pengobatan dapat dilakukan sesuai kebutuhan untuk mengendalikan tekanan darah. Adanya kegiatan posyandu lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia agar mencegah datangnya suatu penyakit pada lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada aparat desa Serapuh ABC dan juga Puskesmas tanjung selamat yang telah menerima kami dan sebagai mitra kami dalam pelaksanaan penyuluhan kepada remaja putri di desa Serapuh ABC, kec padang tualang. Selain itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang sudah membantu dalam penulisan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Dian Pertiwi, K., & Siswanto, Y. (2019). Inisiasi Program Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Terhadap Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(1), 30–35.
- Ahmad, A., Wei, H., & Yousaf. (2020). Hubungan Asupan Purin Dengan Peningkatan Kadar Asam Urat Darah Pada Pra Lansia Di Polindes Kepel Kecamatan Kare Kabupaten Madiun. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.

- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62.
- Astuti, D. (2021). Pelaksanaan Kegiatan Promotif Santun Lansia Di Puskesmas Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara Pada Tahun 2019. *Jurnal Pembangunan Manusia*, 2(2).
- BPS. (2018). Dalam Angka Dalam Angka. Kota Kediri Dalam Angka, 1–68.
- Harti Lubis. (2019). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang diet DASH terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- I Wayan Ambartana, N. M. Y. G. (2023). *Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus*. [www.penerbitlitnus.co.id](http://www.penerbitlitnus.co.id)
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPPI)*, 2(1), 24.
- Kemendes RI. Undang-Undang Republik Indonesia No 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. 2023
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (2019). *Persepsi Dan Partisipasi Pus Berpendidikan Tinggi Terhadap Program Kependudukan, Keluarga Berencana Dan Pembangunan Keluarga (Kkbpk) Di Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta*.
- Nugraha, F. M., & Choiriyah, I. U. (2024). Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Kedungbanteng Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *JIAIP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.31764/jiap.v12i1.20225>
- Pangaribuan, N., Winarni, I., Toha, M., & Utami, S. (2017). *Optimalisasi Peran Sains & Teknologi Mewujudkan Smart City* (Issue June).
- Permata, S. P., & Darubekti, N. (2023). Pemanfaatan Posyandu Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Dan Pelayanan Sosial (Biyana) Edisi Khusus, Khusus*(September), 21–56.
- Pribakti, B. (2019). Buku" Negara dan Kesehatan di Mata Seorang Dokter. *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*. [https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/20084/Buku\\_negara\\_dan\\_kesehatan\\_di\\_mata\\_Seorang\\_dokter.pdf?sequence=1](https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/20084/Buku_negara_dan_kesehatan_di_mata_Seorang_dokter.pdf?sequence=1)
- Puspita, P. M. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Perut Dengan Kejadian Indikasi Hipertensi Berdasarkan Kunjungan Ke Posbindu Ptm Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Patihan. *Journal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1–59.
- Putri, N. tri, R. R., Febrianti, N., & S, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil.
- Putriastuti, L. (2017). The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–28.
- Raihana, N. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik Digital Painting Pengolahan Buah Dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda. *Institut Bisnis Dan Informatika Stikom Surabaya*, 5, 5–10.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2023). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2023.
- Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau.

- Selpyani Sinulingga, O. J. (2023). Buah Rambutan untuk Cegah Anemia pada Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma. *Seminar Kesehatan Nasional*, 2, 110–116.
- Sukun, P., Tanjungrejo, K., Malang, K., Putri, A., Saragih, S., Pramitha, H., Arsy, L., & Eidelweis, A. (2023). *Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di*. 1, 73–80.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518.
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur. *Ikraith-Abdimas*, 4(1), 8–18. [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- Tendean, A. F. (2019). Korelasi Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Tekanan Darah. *Nutrix Journal*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.37771/nj.vol3.iss2.400>
- Yunia, G. Iolita, & Wahyono, B. (2021). Program Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Bawen. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 472–478.